



Mere ro og balance

Foredrag og gratis mad

Gratis

27. november 2024

Kl. 17.30 - 20.00

Tøjhuset i Fredericia

Tilmelding

TILMELD DIG HER

ELLER SCAN QR KODEN



ACF
ERHVERV

FH Fredericia

FH Fredericia inviterer FH medlemmer til dagens ret og et spændende foredrag omkring arbejdsmiljø, stressforebyggelse og stresshåndtering.

Foredraget favner bredt og har især fokus på, at den enkelte medarbejder får helt konkrete redskaber med sig til at forebygge og håndtere langvarig stress hos sig selv og kollegaer.

Stress hverken kan eller skal undgås, da det er med til at hjælpe os med at klare udfordringer i livet. Det handler i stedet om at have nogle hensigtsmæssige strategier til at håndtere stress i hverdagen, så vi ikke udvikler langvarig stress.

Berit Zoëga er uddannet sygeplejerske, hvorefter hun har videreuddannet sig indenfor coaching og stressforebyggelse.

Målgruppe:

Du skal være medlem af en fagforening under FH.

